

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ВАЖНЫЙ ФАКТОР НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ РОССИИ

Здоровый образ жизни – это многогранное и ёмкое понятие.

В основе содержания здорового образа жизни заложена необходимость обеспечения условий в первую очередь для формирования гражданско-патриотических чувств у наших людей, что является особенно актуальным для молодёжи, приобщение её к российским историческим ценностям, самоопределение и творческая самореализация личности в условиях свободы выбора деятельности.

В содержание патриотизма должны быть включены следующие компоненты: отношение к Отечеству, родным местам, родному языку, к истории Отечества, обычаям, традициям своего народа, понимание задач, стоящих перед страной, конституционного долга, стремление к укреплению чести и достоинства России, уважение к Вооруженным Силам, готовность защищать Отечество, служить его интересам. Все это приобретает особое значение в связи с 65-летием победы в Великой Отечественной войне.

В воспитании гражданина России неоценима работа по сохранению и воссозданию исторических традиций. До сих пор не востребован огромный исторический и культурный ресурс тысячелетней российской цивилизации. Восстановление общенациональной самоидентификации возможно только на основе базовых ценностей и жизненно важных традиций российской культуры, целенаправленной деятельности государственных и общественных институтов в воссоздании российских духовных, религиозных, нравственных, общественных, государственных, семейных традиций.

Вместе с тем необходимо сохранение и воссоздание культурного достояния. Культура должна существовать не на остаточном принципе, ибо культурные достижения являются смыслом и оправданием существования цивилизации. Необходимо повышать статус культурного наследия и культурного творчества, объединять все слои общества на основе национальных целей и демократических идеалов.

Наряду с заботой о культурных ценностях надо воспитывать бережливое отношение к национальному природному достоянию как родной среде обитания; мобилизовывать общественное мнение для противостояния губительным тенденциям потребительской цивилизации, разрушительным действиям властных и хозяйственных структур. Каждый гражданин должен быть ориентирован на сохранение своего большого дома – природы страны и планеты. Для этого важно восстановить традиционное российское жизнеощущение, в котором природа – не отчуждённая холодная нату-

ра, предназначенная для потребления, а живая и родственная сущность.

Кардинальная задача современной России состоит в преодолении угрозы демографической катастрофы, пробуждении в народе воли к жизни и к борьбе за самосохранение; повышении социального и нравственного статуса семьи, материнства и детства.

Структурные и социальные изменения последних десяти лет привели к фундаментальным экономическим утратам и к катастрофическому снижению человеческого потенциала. Коэффициент жизнеспособности населения, по данным Всемирной организации здравоохранения ЮНЕСКО, составляет в России 1,4 балла по 5-балльной шкале (в Сомали, Гаити, Бирме – 1,6). С 1992 по 2000 г. в 65 субъектах Российской Федерации сократилась численность населения, а в 2000 г. рост числа умерших отмечался в 78 субъектах. Депопуляция в разной степени затронула практически всю территорию России и почти все этнические группы.

Динамика смертности населения страны особенно высока у людей трудоспособного возраста, среди которых около 80% составляют мужчины. Это создаст резкий дисбаланс трудоспособного и пенсионного населения, негативно отразится на всех социально-экономических факторах развития общества. По данным Госкомстата РФ, уже к 2016 г. численность населения в пожилом возрасте превысит численность детей и подростков на 12,8 млн. человек, или на 62%, что значительно ускорит процесс старения нации.

При этом особую тревогу вызывает ухудшение здоровья детей и подростков, половина которых имеет хронические заболевания, причем недостаточ двигательной активности провоцирует у них болезни сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем. По причине низкого уровня состояния здоровья около 1 млн. детей школьного возраста сегодня полностью отлучены от занятий физической культурой. Распространенность гиподинамии среди школьников достигла 80%. Впервые за 40 лет врачи столкнулись с проблемой гипотрофии юношей призывного возраста, что отражается на комплектовании Вооруженных сил здоровым контингентом.

Данные Госкомстата России свидетельствуют о том, что за последние 5 лет уровень первичной заболеваемости вырос в стране на 12%, а общей заболеваемости – на 15%. Более половины населения, особенно городских жителей, проживает в крайне неблагоприятной экологической обстановке, связанной с загрязнением окружающей среды выбросами промышленных предприятий и автотранспорта. На протяжении последних лет наблюдается высокий уровень производственного травматизма, в том числе со смертельным исходом. Значительная часть населения находилась в годы реформ в состоянии затяжного психоэмоционального и социального стресса, что привело к росту депрессий, реактивных неврозов и суици-

да, алкоголизма, табакокурения, наркомании, антисоциальных вспышек, преступности. Возросло число россиян, страдающих психическими расстройствами.

В стране все более обостряется проблема курения. За последние годы количество курящих мужчин в возрасте до 40 лет возросло с 45 до 70%. Стремительно увеличивается удельный вес курящих подростков. Достаточно сказать, что сегодня каждый десятый школьник зависим от табака и имеет те или иные признаки болезней, связанных с курением.

Распространенность в России только бытового пьянства составляет 20%. Общая заболеваемость лиц, злоупотребляющих алкоголем, в 2 раза выше, чем лиц, не употребляющих спиртные напитки. Злоупотребление алкоголем является причиной более 70% несчастных случаев.

Угрожающие размеры приобретает немедицинское употребление наркотических средств, психотропных и одурманивающих веществ. Количество больных наркоманией и токсикоманией за последние 10 лет увеличилось в 8 раз и превышает 425 тыс. человек. Число официально зарегистрированных больных наркоманией составляет более 269 тыс. человек, а по результатам экспертных исследований – их более 1,5 млн. человек. Особенно тревожна тенденция «омоложения» наркомании. За этот период времени больных наркоманией подростков стало в 17 раз больше, и сегодня их доля среди злоупотребляющих наркотиками составляет 31,2%. В ближайшие 3-5 лет следует ожидать резкого увеличения смертности среди больных наркоманией и роста преступности, связанной с наркотиками.

Все это свидетельствует о том, что в Российской Федерации с состоянием человеческого ресурса назрела критическая ситуация, развитию которой способствуют высокий уровень бедности россиян, социальная неустроенность, проблемы занятости, общее неудовлетворительное положение дел с охраной здоровья, расширение масштабов детской безнадзорности, беспризорности и социального сиротства. По физическому состоянию человеческого потенциала Россия существенно отстает от передовых стран. При этом национальная система физического, духовного и нравственного оздоровления населения, пропаганды здорового образа жизни с выходом на индивидуальное самосознание и оперативный контроль за состоянием здоровья находится вне фокуса государственной политической доминанты.

Тем важнее государственное вмешательство в этот процесс, поскольку коррекция индивидуальных предпочтений также является важной функцией государства. Отсутствие экономических предпосылок не может быть поводом для бездействия. Невозможно сначала обеспечить экономический рост, затем на его основе в «пожарном порядке» решать проблемы укрепления здоровья граждан и здорового образа жизни.

Речь идет о коренном изменении социального статуса физической культуры и спорта как одной из составляющих национальной идеи, формирующей здоровый образ жизни людей и престиж Российского государства. Государство должно относиться к развитию физической культуры и спорта как к общегражданской деятельности, обеспечивающей и безопасность страны, и жизнеспособность ее населения. Как носитель общественных интересов, государство должно сформировать общенациональную модель физкультурно-спортивного движения и пробудить у граждан России новую движущую силу – стремление к здоровому образу и высокому качеству жизни. Нужно законодательно закрепить эффективные экономические меры, утверждающие в обществе культ здорового тела, здорового духа, здоровых традиций и здоровой жизни.

На общероссийском уровне социальный эффект от такой политики может быть достигнут только при условии вовлечения в занятия физической культурой и спортом не менее 30% российских граждан.

Однако, на протяжении последних десятилетий вместо коренной модернизации системы повышения человеческого потенциала в соответствии с требованиями современной жизни осуществлялись лишь косметические преобразования. Для решения проблем укрепления физического здоровья людей необходима единая стратегия действий различных министерств и ведомств, общественных организаций, финансово-промышленных объединений, компаний, коммерческих структур, ученых и специалистов. Эта стратегия должна быть направлена на создание максимально благоприятных условий для оздоровления граждан России в трудовых коллективах, в образовательных учреждениях, по месту жительства, в местах отдыха.

В этой связи назрела острая необходимость безотлагательного принятия на правительственном уровне Концепции «Демографического развития Российской Федерации на период до 2015 года», которая может стать основой для формирования общероссийской модели здорового образа жизни людей.

В стране необходимо создать эффективную систему мониторинга физической подготовленности и развития, физического здоровья различных категорий и групп населения, в первую очередь детей и учащейся молодежи. Результаты мониторинга дадут возможность оперативно проанализировать ситуацию и разрабатывать программы, направленные на формирование здорового образа жизни граждан.

Проблему формирования здорового образа жизни надо рассматривать комплексно, решать программными методами на федеральном уровне, силами многих министерств и ведомств, согласовывая с приоритетами и целями социально-экономического развития Российской Федерации, направлениями структурной научно-технической политики, прогнозами развития общегосударственных потребностей и финансовых ресурсов, а

также результатами анализа экономического, социального и экологического состояния страны.

В сложных экономических условиях также целесообразен перенос центра тяжести усилий на программы первичной профилактики и поведенчески ориентированные программы, подкрепляющие и развивающие положительные тенденции и стремления людей к здоровому образу жизни.

Следует сохранить и восстановить лучшие традиции отечественного физкультурно-спортивного движения, продолжить поиск новых высокоэффективных физкультурно-оздоровительных и спортивных технологий, направленных на максимальное вовлечение всех слоев населения в активные занятия физической культурой и спортом.

Особое внимание должно быть привлечено к анализу и решению проблем развития физкультурно-спортивного движения среди различных категорий российских граждан, в первую очередь среди детей, подростков и молодежи.

Недостатки физического воспитания и развития спорта среди подростков, детей и молодежи объясняются комплексом нерешенных вопросов: в их числе слаборазвитая материально-техническая база; ограниченный объем учебного времени, отведенного на обязательные занятия по физическому воспитанию; издержки в профессиональной подготовке педагогических кадров, в содержании и формах физкультурно-оздоровительной работы, особенно среди дошкольников; ориентация педагогической деятельности на количественные показатели; отсутствие традиций семейного физического воспитания; несогласованность действий органов народного образования, здравоохранения, физической культуры и спорта и др.

Важно исправить допущенные перекосы и включить физическую культуру и спорт в базисный учебный план образовательных учреждений как федеральный компонент. Физическое воспитание должно реализовываться через урочные формы занятий; дополнительные (факультативные) занятия, в том числе с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья; через физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня; внеклассные, внеакадемические формы занятий (спортивные секции, занятия в спортивных школах, самостоятельные занятия); спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия. Все это обеспечит каждому дошкольнику, учащемуся и студенту двигательную активность не менее 8-10 часов в неделю.

В условиях реформирования Вооруженных сил и правоохранительных органов России первостепенное значение приобретает уровень общефизической, профессионально-прикладной и спортивной подготовки допризывников и военнослужащих. В этих целях в МВД, ФСБ, Вооруженных силах Российской Федерации за последнее время проведен ряд организационно-технических мер. После 13-летнего перерыва приказом Министра

обороны РФ введено в действие «Наставление по физической культуре и спорту в Вооруженных силах Российской Федерации», утверждена новая структура управления физической подготовки, проведены организационно-штатные мероприятия, что позволило активизировать физкультурно-спортивную работу в воинских частях и соединениях.

Однако результаты контрольных проверок Минобороны России показывают, что в целом физическая подготовка личного состава Вооруженных сил не соответствует предъявляемым требованиям, что во многом обусловлено низким состоянием здоровья молодежи призывного возраста (этот же фактор определяет физическое состояние личного состава органов безопасности и правопорядка). Только в 2009 г. число, юношей, освобожденных от призыва в армию в связи с психическими расстройствами, составило 130 тыс., что на 40 тыс. больше, чем в 1998 г. При ограниченности призывного ресурса, только в 2005 г. от службы в Вооруженных силах по причине наркомании освобождено 17,7 тыс. человек (в 1996 г. - 5,5 тыс. человек).

Снова важной становится роль Российской оборонной спортивно-технической организации (РОСТО) в развитии технических, военно-прикладных и авиационных видов спорта, в том числе через соответствующие Всероссийские спортивные федерации, в вовлечении граждан в процесс научно-технического творчества, в формировании у молодежи стремления к техническим знаниям и здоровому образу жизни.

Исходя из того, что включенность человека в активные занятия физической культурой и спортом на протяжении всей жизни во многом определяется его отношением к ним, осознанной необходимостью формирования здорового образа жизни, из всего комплекса предлагаемых мер в качестве приоритетного направления следует выделить целенаправленную пропаганду физической культуры и формирования здорового образа жизни. Речь идет о проведении широкой информационно-пропагандистской работы, использующей широкий спектр разнообразных средств и проводящейся с целью формирования престижного имиджа спортивного стиля жизни, ценности собственного здоровья и здоровья окружающих. Тенденции последних лет показывают, с одной стороны, увеличение количества изданий спортивной тематики и публикаций в печатных СМИ, с другой стороны – снижение количества спортивных передач и трансляций в телерадиопрограммах, поскольку они требуют больших финансовых затрат. В результате на федеральных телеканалах время показа спортивных программ составляет всего около часа в сутки. Ощущается острая потребность увеличения количества спортивных программ, необходимость создания в системе телерадиовещания спортивного канала, доступного широкой зрительской аудитории, производства видео роликов, фильмов, телепрограмм и телепередач, печатных и Интернет – материалов инфор-

мационно-образовательного характера, направленных на формирование у детей, подростков и молодежи потребности в занятиях спортом и здоровом образе жизни. В соответствии с федеральным законом «О рекламе» должна быть разработана и реализована система мер, поощряющих производство и трансляцию социальной рекламы. Необходима государственная поддержка целевого обеспечения спортивными изданиями по физической культуре и спорту и литературой массовых, школьных и вузовских библиотек, которые из-за недостатка финансовых средств практически лишены возможности приобретать эти издания. Пропаганда должна адресоваться непосредственно человеку, убедительно показывать приоритетное значение физической культуры и спорта в воспитании населения, профилактике болезней, продлении активного долголетия, в борьбе с наркоманией, курением, употреблением алкоголя, другими негативными явлениями.

Таким образом, для повышения роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян важен весь комплекс организационных, правовых, финансовых и научно-методических мер. Высокий потенциал человека, его здоровый образ жизни – не самоцель, а естественная необходимость, на базе которой растет могущество и безопасность страны, формируется духовно и интеллектуально развитая личность, способная на высшие проявления человеческих качеств.